

УДК 37.013.42

Э. М. Арсланбекова, Н. В. Попова

Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России  
Б. Н. Ельцина,  
г. Екатеринбург, Россия

E. M. Arslanbekova, N. V. Popova

Ural Federal University  
named after the first President of Russia  
B. N. Yeltsin,  
Yekaterinburg, Russia

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье анализируются результаты социологического опроса молодежи (опрошено 63 человека) по вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ) в аспекте профилактики девиаций среди молодежи или формирования установки на здоровый образ жизни как меры профилактики девиантного поведения молодежи

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, студенты, ценности, превентивность

## A HEALTHY LIFESTYLE AS A VALUE OF MODERN YOUTH

The article analyzes the results of a sociological survey among young people (63 people were interviewed) on healthy lifestyles in the aspect of prevention of deviations among young people or the formation of an attitude towards a healthy lifestyle as a measure of prevention of deviant behavior of young people.

Keywords: healthy lifestyle, youth, students, values, prevention

Во все времена считалась, что здоровье — это высшая ценность, являющаяся важной основой творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Условия и образ жизни во многом определяют состояние здоровья людей. Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Критерии, по которым оценивается здоровье: нормальная работа организма, способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды, полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми, стремление к творчеству, нравственные и духовные устремления. Формирование здорового образа жизни является разноаспектной проблемой и требует изучения с точки зрения разных наук, таких как социология и социальная психология, физиология, философия, педагогика, биохимия, гигиена, медицина.

Актуальность исследования обусловлена следующим. С одной стороны, «в условиях функционирования современного рискогенного социального пространства особую важность представляет эффективное использование методов и средств сохранения и укрепления здоровья молодежи в целях максимально полной реализации ее потенциальных возможностей в личной и профессиональной сферах деятельности» [1, с. 55]. С другой стороны, на нынешнем этапе общественного развития отсутствует приоритет здорового образа жизни (ЗОЖ), не разработан механизм ответственности молодого человека за выбор способов жизнедеятельности, слабо поставлена пропагандистская установка на ЗОЖ [2, с. 245].

Отечественные и зарубежные ученые проводят исследования молодежных проблем. Отметим ряд работ уральских ученых, оказавших влияние на организацию нашего исследования. Это работы в области превентологии [3], превентологического обеспечения безопасного поведения студенческой молодежи, проведенное И. И. Бауэр, И. С. Крутько и А. В. Пономаревым [4], социального самочувствия и социального настроения молодежи, выполненное Ю. Р. Вишневым и Д. Ю. Нарховым [5], региональной системы предупреждения экстремизма в молодежной среде (на примере Свердловской области), осуществленное П. Е. Суслоновым и В. Л. Назаровым [6]. Л. М. Андрихина, А. Г. Кислов, Е. В. Осипчукова, А. Л. Попов, Е. В. Попова, Н. В. Попова и Ю. А. Сысоева провели анализ социокультурных аспектов молодежной политики в сфере труда и образования, которая представлена в аспекте воспитания и реализации продуктивно-творческих сил. Особое внимание ими уделено подготовке в области креативного менеджмента [7]. Н. В. Попова провела теоретический и практический анализ привлечения студентов к здоровому образу жизни через физическую культуру и спорт. На примере анализа состояния здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета выявлено эффективное влияние физической культуры и спорта на их двигательную активность [8].

Целью нашего исследования является разработка рекомендаций в адрес учреждений и организаций по работе с молодежью, направленных на актуализацию ЗОЖ как ценности современной молодежи. Использованы методы анализа теоретических источников, анализа документов, анкетирования. Нами опрошено 63 человека в возрасте от 16 до 35 лет: 18 % респондентов относятся к возрастной категории

16–20 лет, 41 % опрошенных — в возрасте 21–25 лет, 10 % опрошенных — 26–30 лет, 31 % опрошенных — 31–35 лет; 39 % респондентов учатся, 53 % — работают и 8 % одновременно работают и учатся.

Нами были предложены вопросы, направленные на определение отношения к ЗОЖ в аспекте профилактики девиаций среди молодежи, формирования установки на ЗОЖ как меры профилактики девиантного поведения.

Как Вы считаете, к чему сейчас стремится молодежь?

Какая для Вас самая большая проблема на данный момент?

Какая главная жизненная цель молодежи?

Насколько сегодня эффективна воспитательная работа с молодежью на уровне страны, Свердловской области и в Екатеринбурге?

Что для Вас ЗОЖ?

Какая проблема молодежи в современном обществе главная?

В чем причина проблем современной молодежи?

Что необходимо, прежде всего, чтобы формировать позитивное отношение молодежи к ЗОЖ?

Какие мероприятия обязательны при формировании установки на ЗОЖ?

Результаты анализа ответов на представленные выше вопросы показали следующее. Доминантой жизненных ценностей и поведенческих приоритетов считается стремление к развитию своих личностных возможностей (56 %), богатство (25 %), получение образования (17 %) создание семьи (2 %) (рис. 1).

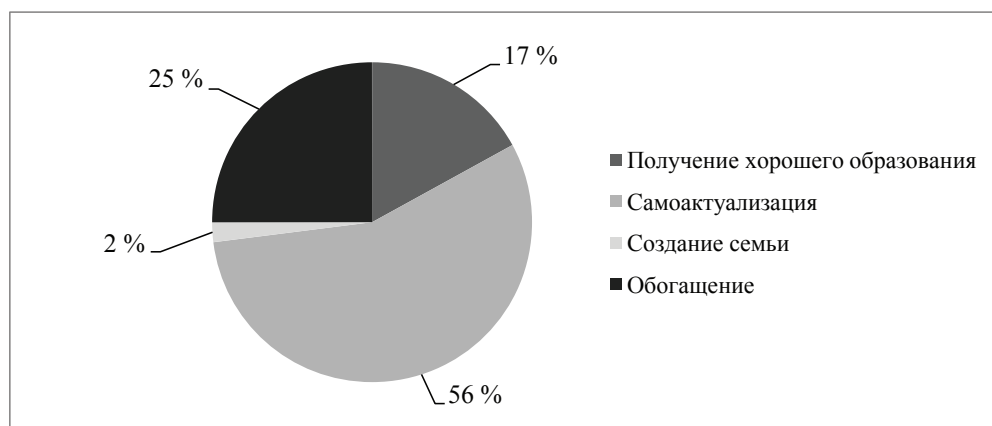


Рис. 1. Ответы на вопрос «Как вы считаете, к чему стремится молодежь?»

Структура базовых ценностей наших респондентов вполне соответствует их представлениям об основных критериях жизненной цели. Так, среди трех наиболее значимых критериев ими выделяются: наличие престижной собственности (иномарка, коттедж и т. д.) — 41 %, устройство на работу — 36 %, саморазвитие и самореализация — 12 % (рис. 2).

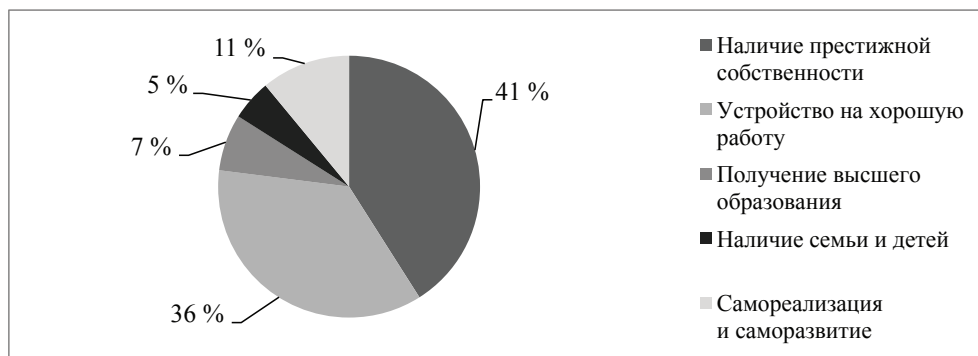


Рис. 2. Ответы на вопрос «Какая, по вашему мнению, главная цель молодежи?»

У респондентов сегодня наиболее крупными проблемами являются недостаток карманных денег и проблема с учебой (по 32 %). У 20 % респондентов это проблема с работой, у 14 % со здоровьем и у 2 % в семье. Главной проблемой молодежи в современном обществе респонденты считают алкоголь (41 %), курение (22 %), безработицу (21 %) и наркотики (16 %). Причины такой ситуации следующие: 36 % считают, что проблемной является сама молодежь, 33 % допускают недостаток воспитания в семье, 31 % отмечают несовершенство молодежной политики, проводимой государством. Респонденты считают, что воспитательная работа более эффективно осуществляется в Екатеринбурге, нежели в стране и Свердловской области, т. к. проводятся различные мероприятия и уделяется внимание созданию спортивных, оздоровительных центров (51 %, 28 % и 33 % соответственно). Более критично воспитательная работа оценивается на уровне страны: 29 % респондентов считают, что она в стране проводится неэффективно (в Свердловской области и Екатеринбурге 10 % и 8 % соответственно).

Большинство респондентов считает, что ЗОЖ — это правильное питание, занятия физической культурой, отсутствие вредных привычек,

соблюдение режима дня, регулярное прохождение медицинского осмотра, положительные эмоции — все вместе взятое (76 %). При этом 8 % считают, что достаточно только заниматься физической культурой, 6 % — отказаться от вредных привычек, 4 % — регулярно проходить медицинский осмотр, 2 % — соблюдать режим дня. По мнению респондентов, чтобы формировать позитивное отношение молодежи к ЗОЖ, нужно формировать ее мировоззрение с опорой на общечеловеческие, духовно-нравственные и патриотические ценности (63,9 %), решить проблему трудоустройства и приобретения устойчивого социального положения молодежи (42,6 %), усовершенствовать воспитательную работу в рамках формирования здоровьесберегающих образовательных технологий и организовать молодежный досуг (по 34,4 %), а также укреплять законодательную базу социальной работы с молодежью и обеспечить скоординированную работу всех субъектов профилактики (по 13,1 %). Нужно проводить мероприятия, направленные на формирование у молодежи мотивации на ведение ЗОЖ (42 %), на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны (39 %), пропаганду социальных ценностей и значимости ЗОЖ (20 %).

Респондентам были заданы вопросы, относящиеся к спорту.

Считаете ли вы себя спортивным человеком?

Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?

Делаете ли вы зарядку утром?

В своей профессиональной деятельности приходится ли вам заниматься физической культурой?

Что для вас физическая культура и спорт?

Результаты ответов показали следующее. Только 9 % респондентов вообще никогда не занимаются спортом, остальные с той или иной степенью частоты посещают спортивные секции, тренажерные залы, 5 % занимаются спортом профессионально. Менее половины опрошенных делают иногда зарядку по утрам (46 %), не делает зарядку 41 % и только 13 % регулярно занимаются утренней зарядкой. У 53 % респондентов профессиональная деятельность не связана с физической культурой. Вместе с тем большинство (62 %) считает, что физическая культура и спорт для них — это укрепление здоровья и способ поддержки своей фигуры. Почти треть респондентов (31 %) считает, что физическая культура и спорт — это образ жизни, путь к самореализации.

Таким образом, результаты исследования позволили зафиксировать наличие проблем, связанных с воспитанием молодежи в рамках ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. Молодежь отмечает алкоголизм, безработицу и наркотики как главные проблемы современного общества и осознает необходимость превентивной работы. Значительное внимание при этом уделяется не только физической культуре и спорту, но и организации досуга. Повышение мотивации на ведение ЗОЖ, информированности по вопросам здоровья, пропаганда социальных ценностей, по нашему глубокому убеждению, будут способствовать решению молодежных проблем в стране, регионе и городе.

По результатам исследования могут быть разработаны конкретные рекомендации в адрес учреждений и организаций работы с молодежью по актуализации ЗОЖ как ценности современной молодежи.

### *Литература*

1. Воробьев Г. А., Гафиятулина Н. Х., Самыгин С. И. Формирование установки на здоровый образ жизни как мера профилактики девиантного поведения среди молодежи // Гум., соц.-экон. и обществ. науки. 2019. № 10. С. 54–58.
2. Буянова Л. В. Формирование здорового образа жизни учащихся как профилактика девиантного поведения // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 9. С. 243–248.
3. Крутько И. С., Пономарев А. В. Введение в превентологию. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. 138 с.
4. Бауэр И. И., Крутько И. С., Пономарев А. В. Превентологическое обеспечение безопасного поведения студенческой молодежи // Primo aspectu. 2020. № 2 (42). С. 81–87.
5. Тренды молодежной политики в зеркале социальных наук и технологий / А. В. Пономарев [и др.] ; под общ. ред. А. В. Пономарева, Н. В. Поповой. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. 260 с.
6. Назаров В. Л., Суслонов П. Е. Региональная система предупреждения экстремизма в молодежной среде: основания и практики, риски и результаты (на примере Свердловской области) // Педагог. образование в России. 2017. № 7. С. 108–117.
7. Социокультурные аспекты молодежной политики в сфере труда и образования: в 2 ч. [Электронный ресурс] / Л. М. Андрюхина [и др.] ; под ред. А. Г. Кислова, Е. В. Поповой, Н. В. Поповой. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. Ч. 1. 221 с. URL: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0678-5> (дата обращения: 19.11.2020).
8. Попова Н. В. Спорт как эффективное средство привлечения студентов к здоровому образу жизни // Актуальные науч. исслед. в современном мире. 2019. № 3–4. С. 169–173.